

Aufräumen mit dem CLARA-System

Der sanfte Weg zu einem Zuhause, das dich stärkt



Ein Aufräum-Guide für Menschen, die sich wieder mehr Ruhe,
Klarheit und neue Energie in ihrem Zuhause wünschen

INHALT

EINLEITUNG: Warum Unordnung nicht dein Fehler ist

KAPITEL 1: CLARA –
Der sanfte Weg zu einem Zuhause, das dich stärkt

KAPITEL 2: C – Check-in:
Warum Aufräumen nicht mit Dingen beginnt

KAPITEL 3: L – Last verstehen:
Was wirklich hinter der Unordnung steckt

KAPITEL 4: A – Ampel-Check:
Aufräumen im Einklang mit deiner Energie

KAPITEL 5: R – Richtung finden:
Dein idealer Lebensstil als innerer Kompass

KAPITEL 6: A – Ausrichten:
Dein Zuhause Schritt für Schritt neu ordnen

BONUS:

Deine Checkliste für den Start

Warum Aufräumen manchmal Begleitung braucht

Mein Weg zur Klarheit:

Warum ich heute Menschen beim Aufräumen begleite

Das könnte dich auch interessieren

WARUM UNORDNUNG NICHT DEIN FEHLER IST

Vielleicht kennst du diesen Moment:

Du kommst abends nach Hause – und spürst, dass du hier einfach nicht zur Ruhe kommst. Überall Aufgaben, überall Dinge, überall „ich müsste eigentlich ...“:

- Papierstapel, die dich an Unerledigtes erinnern.
- Kleidung, die du nicht magst – aber trotzdem jeden Morgen durchwühlst.
- Unordnung in der Küche, die Kochen anstrengend macht.
- Ein Badezimmer, das sich eher nach Pflichtprogramm anfühlt als nach einem Ort zum Auftanken.
- Vielleicht merkst du auch, dass du dich öfter zurückziehst. Dass Besuch eher Stress auslöst als Freude.
- Und dass sich dein Zuhause nicht mehr wie ein Ort anfühlt, an dem du wirklich auftanken kannst.

Kein Wunder fühlst du dich blockiert.

Kein Wunder fehlt dir Energie.

Kein Wunder wirkt jeder Tag schwerer, als er sein müsste.

Und darf ich dir etwas sagen, das mir wichtig ist?

Das ist nicht dein Fehler.

Das ist ein Zuhause, das gerade nicht MIT dir arbeitet – sondern GEGEN dich.

Doch stell dir einmal **einen anderen Morgen** vor:

Du stehst auf und dein Zuhause **fühlt sich ruhig an**, stimmig. Du öffnest einen Schrank – und findest sofort, was du brauchst. In der Küche ist Platz zum Atmen. Im Badezimmer beginnt der Tag nicht mit Hektik, sondern mit einem Moment für dich.

Dein Zuhause drückt nicht mehr. Es trägt dich. Es ist ein Ort, der nicht mehr ständig nach dir ruft, sondern einer, der dir Energie zurückgibt. Und vielleicht merkst du irgendwann auch: Es wäre wieder schön, Besuch zu empfangen. Ganz ohne Stress. Ganz ohne Erklärungen.

Ein Zuhause, das nicht perfekt sein muss, aber wieder zu dir passt. Ordnung ist kein Perfektionsprojekt. Aber mit der Ordnung kommt **dein neues Lebensgefühl:**

- Du hast wieder Energie.
- Du bist wieder in deiner Kraft.
- Du weißt, was dir wichtig ist.
- Du kommst zur Ruhe und hast dein Leben wieder in der Hand.

Dieser Leitfaden hilft dir, genau diese Veränderung zu beginnen – Schritt für Schritt, in deinem Tempo. **Mit einem System, das dir Halt gibt und bleiben darf.**

Willkommen in deinem Wohlfühl-Zuhause!

Kapitel 1

CLARA -

Der sanfte Weg zu einem Zuhause, das dich stärkt



Viele Menschen glauben, Aufräumen beginne mit Kisten, Schränken und Gegenständen. Doch in Wirklichkeit beginnt Ordnung viel früher. Sie beginnt *in dir*.

Denn wenn ein Zuhause schwer geworden ist, hat das meist einen Grund. Vielleicht war dein Leben lange sehr voll. Vielleicht gab es Verluste, Übergänge oder einfach viele Jahre, in denen du mehr für andere da warst als für dich selbst.

Darum beginnt unser Weg nicht mit Sortieren. Er beginnt mit CLARA (Abkürzung für Claudias Raum).

CLARA ist ein sanfter innerer Weg, der dich Schritt für Schritt zurück zu einem Zuhause führt, das dich stärkt.

C – Check-in

Am Anfang steht ein Moment des Innehaltens. Du nimmst wahr, wie es dir gerade wirklich geht. Nicht, wie es sein sollte – sondern wie es wirklich ist.

L – Last verstehen

Du beginnst zu erkennen, was hinter der Unordnung steckt. Vielleicht Überforderung, vielleicht Trauer, vielleicht ein Lebensübergang.

A – Ampel-Check

Du hörst auf, gegen dich selbst zu kämpfen. Du erkennst an, dass dein Leben gerade so ist, wie es ist – und dass Veränderung trotzdem möglich ist.

R – Richtung finden

Du entdeckst deinen inneren Kompass, wie du leben möchtest. Wie sich dein Zuhause anfühlen darf.

A – Ausrichten

Erst jetzt beginnt der praktische Teil. Du nimmst Dinge in die Hand, spürst mit deinem inneren Kompass, was dir gut tut – und gibst deinem Zuhause Schritt für Schritt eine neue Ordnung.

So entsteht etwas, das viel tiefer geht als Aufräumen.

Ein Zuhause, das dich stärkt.

Und ein Leben, das sich wieder leichter anfühlt.



Kapitel 2

C WIE CHECK-IN

Warum Aufräumen nicht mit Dingen beginnt



Viele beginnen mit Aufräumen an der falschen Stelle. Sie nehmen eine Kiste. Oder öffnen einen Schrank. Und beschließen: „**Heute räume ich endlich alles auf.**“

Doch oft merken sie schon nach kurzer Zeit: Es fühlt sich schwer an. Nicht, weil sie nicht wissen, wie man Dinge sortiert. Sondern **weil innerlich noch etwas anderes da ist:**

- Müdigkeit
- Überforderung
- vielleicht auch Trauer oder
- ein Gefühl von Stillstand

Darum beginnt Aufräumen nicht mit Dingen. Es beginnt **mit einem kleinen Moment des Innehaltens.**

Bevor du etwas sortierst, darfst du dich zuerst fragen:

- Wie geht es mir gerade wirklich?
- Bin ich voller Energie?
- Oder eher erschöpft?
- Mag ich gerade etwas verändern?
- Oder brauche ich zuerst Ruhe?

Dieser erste Schritt nennt sich Check-in. Er hilft dir, wieder bei dir selbst anzukommen. Ohne Druck. Ohne Bewertung.

Denn Ordnung entsteht nicht durch Tempo. **Ordnung entsteht, wenn du beginnst, wieder auf dich selbst zu hören und dich selbst zu spüren.**

Kapitel 3

L WIE

LAST VERSTEHEN

**Was wirklich hinter der
Unordnung steckt**



Unordnung hat oft eine Geschichte, sie entsteht nicht einfach so. Vielleicht gab es in deinem Leben Zeiten, in denen vieles gleichzeitig passiert ist.

- Eine Veränderung im Beruf.
- Ein Abschied.
- Eine Phase voller Verantwortung.

Manchmal sammeln sich Dinge an, weil das Leben gerade wichtiger ist als das Aufräumen. Manchmal bleiben Dinge stehen, weil sie mit Erinnerungen verbunden sind. Oder weil Entscheidungen schwer geworden sind.

Unordnung ist deshalb **selten nur ein äußeres Problem**. Sie kann auch ein Zeichen für Überforderung, Erschöpfung, Trauer, Lebensübergänge oder einfach ein sehr volles Leben sein.

Wenn du beginnst, diese Zusammenhänge zu sehen, verändert sich etwas: **Die Unordnung wird verständlicher**.

Und mit diesem Verständnis entsteht oft auch etwas Neues: **Freundlichkeit dir selbst gegenüber**.

Du musst nicht gegen dich kämpfen.
Du darfst verstehen, was hinter deiner Situation steckt.

Und genau dort beginnt Veränderung.

Kapitel 4

A WIE AMPEL-CHECK **Aufräumen im Einklang mit** **deiner Energie**



Vielleicht kennst du diesen Gedanken:

„Ich müsste endlich anfangen aufzuräumen.“

Doch manchmal fühlt sich schon dieser Gedanke anstrengend an. Das liegt oft **nicht an fehlender Motivation**, sondern **an deiner Energie, die nicht jeden Tag gleich hoch ist.**

Unser Körper zeigt uns sehr genau, wie viel Kraft gerade da ist. Deshalb arbeite ich mit dem sogenannten **Ampel-Check.**

Er hilft dir, **dein Aufräumen an deine Energie anzupassen.**

Grün bedeutet:



- Du hast Energie.
- Entscheidungen fallen dir leichter.
- Jetzt kannst du gut sortieren und aufräumen.

Gelb bedeutet:



- Du bist etwas müde oder angespannt.
- Kleine Schritte sind möglich – aber ohne Druck.
- Vielleicht nur eine Schublade. Oder zehn Minuten.

Rot bedeutet:



- Dein System braucht Ruhe.
- Jetzt ist nicht der Moment zum Aufräumen.
- Und auch das ist völlig in Ordnung.

Der Ampel-Check hilft dir, **freundlicher mit deiner Energie umzugehen.** Denn Aufräumen funktioniert am besten, wenn du **im Einklang mit dir selbst** arbeitest. Nicht gegen dich. Deshalb sind auch **alle drei Farben gleich wertvoll.**

Kapitel 5

R WIE RICHTUNG FINDEN

**Dein idealer Lebensstil als
innerer Kompass**



Bevor du beginnst, Dinge auszusortieren, hilft dir die Antwort auf eine bestimmte Frage. Eine Frage, die viel kraftvoller ist als jede Aufräumliste:

Wie möchtest du künftig leben?



Nicht: Was hast du bisher falsch gemacht?



Sondern: Wie soll sich dein Zuhause anfühlen, wenn du die Tür öffnest?

Vielleicht wünschst du dir mehr Ruhe. Mehr Klarheit.
Mehr Raum zum Atmen.

Vielleicht möchtest du morgens aufstehen und wissen, wo alles ist. Vielleicht soll dein Zuhause einfach wieder ein Ort sein, an dem du dich wohlfühlst.

Dieses Bild nennt sich **dein idealer Lebensstil**. Er wird zu deinem inneren Kompass.

Denn wenn du weißt, wie du leben möchtest, werden **Entscheidungen plötzlich leichter**.

Du räumst dann nicht mehr gegen Chaos auf.
Du räumst auf für ein Leben, das sich gut anfühlt.

Kapitel 6

A WIE AUSRICHTEN

Dein Zuhause Schritt für Schritt neu ordnen



Jetzt beginnt der praktische Teil. Du nimmst Dinge in die Hand. Du schaust sie an. Und du spürst einen Moment nach:

- **Tut mir dieser Gegenstand gut?**
- **Passt er noch zu meinem Leben?**
- **Oder ist er vielleicht Teil einer Zeit, die bereits vorbei ist?**

Dieses Spüren hilft dir, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen. Wir nennen das **Joy-Check** - also das bewusste Spüren dessen, was Freude bereitet.

So sortierst du Dinge Schritt für Schritt aus. Und du gibst den Gegenständen, die bleiben dürfen, einen klaren Platz.

Dabei muss nichts sofort perfekt sein. Ordnung entsteht nicht an einem Tag. Sie **wächst langsam**. Ein Gegenstand nach dem anderen.

Und mit jedem kleinen Bereich, der klarer wird, entsteht auch innerlich etwas Neues:

- Mehr Ruhe.
- Mehr Überblick.
- Mehr Leichtigkeit.

So wird dein Zuhause wieder zu einer Kraftquelle für dich.

BONUS

DEINE CHECKLISTE FÜR DEN START

Hier findest du eine einfache **Checkliste für deinen Start**.

Damit du nicht überlegen musst, wie du beginnst, sondern nur noch, **dass du beginnst**.

Kleine Schritte, klare Richtung, spürbare Erleichterung.



Viel Freude bei
der Umsetzung!

01

**TRIFF DEINE
ENTSCHEIDUNG**

“Ich wähle ein
Zuhause, das mich
unterstützt!”

02

**FÜHL DICH IN DIE
ZUKUNFT HINEIN**

Wie möchte ich
leben? Wie soll es
sich anfühlen?

03

**WÄHLE EINE
MIKRO-KATEGORIE**

z. B. Stifte,
Teesorten oder
Küchentücher

04

**ENTSCHEIDE
NACH GEFÜHL**

“Tut mir dieses
Stück gut? Macht
es mir Freude?”

05

**GIB DEM DING
EINEN FIXEN PLATZ**

Behalte nur, was
dich stärkt

06

**FEIER JEDEN
KLEINEN ERFOLG!**

Ordnung entsteht
in vielen kleinen
Momenten.

WARUM BEGLEITUNG MANCHMAL HILFT

Vielleicht hast du schon mehr als einmal versucht aufzuräumen. Oder immer wieder einmal. Mit guten Vorsätzen und dem Gefühl: **Jetzt packe ich es endlich an.**

Und vielleicht kennst du auch diesen Moment danach: Die ersten Schränke sind sortiert. Ein paar Dinge sind weggegangen. Doch irgendwann wird es schwer. Weil Erinnerungen auftauchen, Entscheidungen anstrengend werden und sich manches plötzlich emotional anfühlt.

Und du merkst: **Alleine ist das gar nicht so einfach.**

Das ist kein Zeichen von Schwäche. Ganz im Gegenteil. Unser Zuhause ist eng mit unserem Leben verbunden. Mit Erinnerungen. Mit Rollen, die wir einmal hatten. Mit Hoffnungen, die vielleicht anders verlaufen sind.

Wenn wir aufräumen, sortieren wir nicht nur Dinge. **Wir sortieren auch ein Stück unseres Lebens.**

Manchmal braucht es einfach **einen unterstützenden Rahmen**, der dir zeigt, dass Entscheidungen in Ruhe entstehen dürfen. Einen Ort, an dem Aufräumen nicht unter Druck geschieht, sondern passend zu dir, mit Zeit und mit Verständnis. Und mit einer Begleitung, die dich ernst nimmt und deine Gefühle kennt.

Denn Ordnung, die wirklich trägt, entsteht **nicht durch Tempo. Sondern durch Stimmigkeit.**

Und genau deshalb gehen viele Menschen diesen Weg nicht allein.

**MEIN WEG ZUR
KLARHEIT -
und was du davon hast**



Vielleicht sieht es so aus, als hätte ich **Ordnung schon immer im Griff gehabt.**

Aber das stimmt nicht. Ich weiß genau, wie es ist, wenn sich das Zuhause schwer anfühlt, **wenn jeder etwas von dir will** und du dich selbst verlierst.

Ich kenne es, abends heimzukommen und mehr Erschöpfung als Ruhe zu spüren. Ich kenne dieses Gefühl, **innerlich festzustecken** – zwischen Papierstapeln, Erinnerungen, Entscheidungen und diesem leisen Gedanken, irgendwie versagt zu haben. Ich war so sehr auf der Suche nach Halt.

Und dann kam dieser Abend, an dem ich ein altes Buch aus dem Regal nahm: Marie Kondos „Magic Cleaning“. Ich hatte es schon früher gelesen, aber diesmal traf es mich tiefer als je zuvor. **„Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“** stand auf dem Buchdeckel in roten Lettern.

Also begann ich aufzuräumen. Jeder Gegenstand in meiner Hand war wie **eine kleine Begegnung mit mir selbst.** Glaub mir: Es war nicht leicht.

Als ich bei den Erinnerungsstücken ankam, war ich **verzweifelt, überfordert, traurig, hoffnungsvoll, alles gleichzeitig.** Ich hielt meine Zeugnisse und Diplome in der Hand –

Und plötzlich sah ich ein anderes Leben vor mir:

Eines mit Gemeinschaft.

Mit Wärme.

Mit Sinn.

Mit Menschen, die ich begleiten darf.

Mit Leichtigkeit, Klarheit und echten Begegnungen.

In diesem Moment wusste ich: **Das Aufräumen verändert nicht die Schublade. Es verändert MICH.** Dieser Weg hat mir meine Kraft zurückgegeben. Ich habe gelernt, was mir guttut. Was ich brauche. Wer ich sein will. Und wie ein Zuhause aussieht, das mich stärkt.

Aber genauso gelernt habe ich, wie schwer es ist, diesen Weg allein zu gehen. Wie sehr man jemanden brauchen könnte, der mit einem hinschaut, der den Raum hält, nicht wertet, sondern die Erfahrung hat, wie es sich anfühlt, wenn's schwierig wird.

Heute bin ich genau diese Begleiterin, die ich mir damals so gewünscht hätte.

Ich helfe Menschen, ihr Zuhause wieder zu einem Ort zu machen, der sie stärkt, statt sie zu erschöpfen. Ich begleite sie mit **Struktur, Klarheit und Wärme.** Ich zeige ihnen **einen Weg, der leicht ist** – mit einem System, das trägt und einem Gefühl, das bleibt.

Und ganz ehrlich? Es macht mich jeden Tag dankbar zu sehen, **wenn Menschen wieder aufatmen, lächeln und sagen:**

„Ich fühle mich stark. In meinem Zuhause – und in mir.“



Das könnte dich auch interessieren:

Wenn du spürst, dass dein Zuhause **mehr Ruhe, Klarheit und Kraft** ausstrahlen darf, musst du diesen Weg **nicht alleine gehen**.

Hier sind **3 Möglichkeiten**, wie du dich **auf diesem Weg begleiten lassen** kannst.

1 **Kostenloses Webinar**

Vielleicht möchtest du zuerst noch besser verstehen, warum Aufräumen manchmal so schwer fällt – und was dein Energiezustand damit zu tun hat.

Dann ist mein kostenloses Webinar ein guter erster Schritt.

In diesem **40-Minuten-Webinar** erfährst du:

- Warum Unordnung oft mehr mit Lebensphasen als mit Dingen zu tun hat.
- Warum Motivation und Ordnungssysteme oft nicht tragen.
- Wie der Ampel-Check dir hilft, im Einklang mit deiner Energie aufzuräumen.

Webinar jetzt
gratis ansehen



2 **Begleitprogramm: Ordnungs.raum**

Manche Menschen möchten nach dem Webinar nicht nur verstehen, sondern Schritt für Schritt wirklich etwas verändern. Genau dafür habe ich den Ordnungs.raum geschaffen.

Der Ordnungs.raum ist kein schneller Aufräumkurs. Sondern ein begleiteter Entwicklungsraum, in dem du dein Zuhause in deinem eigenen Tempo neu ordnen kannst.

Im Ordnungs.raum erwarten dich drei Räume:

Raum 1 – Verstehen:

Du erkennst, was dich bisher zurückgehalten hat und lernst, freundlicher mit dir selbst umzugehen.

Raum 2 – Aufräumen:

Du räumst Schritt für Schritt auf – sanft, klar und ohne Druck.

Raum 3 – Stabil bleiben:

Du lernst, wie du auch in schwierigen Phasen freundlich mit dir bleibst und deinen Weg weitergehst.

Dazu kommen **gemeinsame Aufräum-Sessions, eine geschützte Community** und ein klarer Rahmen, der dich über ein ganzes Jahr begleitet.

Der Ordnungs.raum ist für Menschen gedacht, die ihr Zuhause nicht nur aufräumen möchten – sondern ihr Leben wieder leichter und klarer gestalten wollen.

Mehr Informationen
zum Ordnungs.raum



3 Persönliches Treffen auf Zoom: Happy-Home-Gespräch

Manchmal hilft **ein kurzer persönlicher Austausch, um Klarheit** für die nächsten Schritte zu gewinnen.

Im Happy-Home-Gespräch schauen wir **gemeinsam auf deine aktuelle Situation:**

- Wo stehst du gerade?
- Was belastet dich in deinem Zuhause?
- Und welcher nächste Schritt könnte für dich jetzt sinnvoll sein?

Das Gespräch dauert **etwa 25 Minuten** und findet online über Zoom statt. Es ist kein Verkaufsgespräch, sondern ein Orientierungsgespräch für dich.

Viele Menschen sagen danach:

„Jetzt weiß ich endlich, wie ich anfangen kann.“

Gesprächstermin
kostenlos buchen



Vielleicht ist heute noch nicht der Tag, an dem du alles veränderst.

Aber vielleicht ist es der Tag, an dem du beginnst, dein Zuhause wieder zu einem Ort zu machen, der dich trägt.



Danke, dass du dir Zeit für diesen Aufräum-Guide genommen hast.

Wenn du Fragen hast oder deinen Weg nicht alleine gehen möchtest, freue ich mich, von dir zu hören.



Claudia Manighetti

Aufräumbegleitung -
Für ein Zuhause, das dich stärkt



+41 79 360 17 07



hallo@claudia-manighetti.com



www.claudia-manighetti.com



Wagenhauserstr. 19
CH-8260 Stein am Rhein



2. Auflage, 2026